

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Центрального ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области  
И.В. Мясникова



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ «ООШ с.Гусево  
Красноармейского района»  
Т.В. Бондарева

*Т.В. Бондарева*

« 11 » 08 2020 года  
*Приказ № 80 от 11.08.2020*

**Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся 1-4 классы (7-11 лет)  
МБОУ «ООШ с.Гусево» на 2020 – 2021 учебный год**

**Примерное 10 дневное меню МБОУ "ООШ с.Гусево"  
на 2020-2021 учебный год**

**Завтраки и обеды 60% (от суточного рациона)**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b><u>Завтрак</u></b>													
78	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,018	4,032	0	0	39	19,8	36,474	1,062
413	Сосиска отварная	105	7,52	8	0,64	113	0	0	0	0,48	10,36	78,88	8,48	0,96
516	Макаронные изд. отварные	150	5,52	3,52	22,45	151,45	0,06	0	21	0	12,98	67,5	37,17	1,11
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>20,61</b>	<b>18,14</b>	<b>86,57</b>	<b>609,01</b>	<b>8,144</b>	<b>15,112</b>	<b>21</b>	<b>0,82</b>	<b>111,86</b>	<b>200,24</b>	<b>240,204</b>	<b>5,876</b>
	<b><u>Обед</u></b>													
79	Салат из белокоч. капусты	60	0,85	4,05	5,41	61,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,1	16,57	0,31
149	Суп с крупой	200	1,996	3,116	21,078	120,69	0,0497	1,46	0	0	20,3	222,5	11,38	0,388
374	Рыба, туш. в томате с овощами	100	14,87	10,85	16,53	208	0,1	3,35	0,01	0	32,11	179,77	238,46	0,96
520	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,45	146,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	127,75	86,6	1,01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Пряники (конд. изд.)	33	2,4	3,4	38,85	177,5	0	0	0	0	4,5	20,5	1	3
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>27,666</b>	<b>28,266</b>	<b>161,058</b>	<b>980,08</b>	<b>0,3517</b>	<b>43,53</b>	<b>25,51</b>	<b>0,368</b>	<b>130,07</b>	<b>589,74</b>	<b>367,21</b>	<b>6,44</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>48,28</b>	<b>46,41</b>	<b>247,63</b>	<b>1589,09</b>	<b>8,50</b>	<b>58,64</b>	<b>46,51</b>	<b>1,19</b>	<b>241,93</b>	<b>789,98</b>	<b>607,41</b>	<b>12,32</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога со сметаной	200/20	20,02	17,28	36,18	380,32	0,11	0,36	108	1,44	234	438,4	39,6	1,62
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>29,08</b>	<b>23,08</b>	<b>87,02</b>	<b>675,12</b>	<b>8,19</b>	<b>10,36</b>	<b>108,10</b>	<b>1,72</b>	<b>277,52</b>	<b>465,60</b>	<b>199,48</b>	<b>5,64</b>
	<b>Обед</b>													
50	Зеленый горошек консервир.	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,04	5,54	0	0	7,1	15,3	11,65	0,19
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15	1,45	3,93	10,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	21	42,58	0,95
492	Плов из птицы	200	18,42	19,61	41,48	395	0,06	1,01	48	0	45,1	147,5	99,3	2,19
640	Кисель из плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,82</b>	<b>28,89</b>	<b>114,96</b>	<b>807,20</b>	<b>0,18</b>	<b>16,61</b>	<b>48,00</b>	<b>0,37</b>	<b>109,04</b>	<b>218,08</b>	<b>172,19</b>	<b>4,06</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>53,90</b>	<b>51,97</b>	<b>201,98</b>	<b>1482,32</b>	<b>8,37</b>	<b>26,97</b>	<b>156,10</b>	<b>2,09</b>	<b>386,56</b>	<b>683,68</b>	<b>371,67</b>	<b>9,71</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b><u>Завтрак</u></b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	16	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша манная молочная с мас. сл.	150/10	3,4	2,96	30,83	161	0,03	0	20	0	3,5	5,9	29,4	0,36
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	132,05	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>23,11</b>	<b>92,29</b>	<b>663,32</b>	<b>8,156</b>	<b>11,41</b>	<b>99,11</b>	<b>0,38</b>	<b>306,97</b>	<b>55,35</b>	<b>354,28</b>	<b>4,694</b>
	<b><u>Обед</u></b>													
70	Помидоры свежие (соленые)	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,036	15	0	0	8,4	39,9	15,6	0,54
139	Суп с макаронными изделиями	200	4,39	4,22	13,06	97,8	0,18	4,65	0	0	12	28,24	69,74	1,62
437	Гуляш из мясо птицы	100	16,34	10,74	4,54	273,06	0,02	0,02	24	0,14	34,26	218,66	24,94	2,94
534	Капуста тушеная	150	2,78	10	39,21	232,24	0,06	32,4	0	0,165	113,7	109,25	42,9	3,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>28,66</b>	<b>26,13</b>	<b>117,83</b>	<b>883,10</b>	<b>0,34</b>	<b>53,15</b>	<b>24,00</b>	<b>0,67</b>	<b>182,12</b>	<b>426,17</b>	<b>166,38</b>	<b>9,32</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>48,02</b>	<b>49,24</b>	<b>210,12</b>	<b>1546,42</b>	<b>8,49</b>	<b>64,56</b>	<b>123,11</b>	<b>1,05</b>	<b>489,09</b>	<b>481,52</b>	<b>520,66</b>	<b>14,02</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
79	Салат из белокач. капусты с луком	60	0,85	4,05	5,41	61,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,1	16,57	0,31
478	Запеканка картофельная с мясом	200	15,22	12,9	29,74	313,74	0,24	5,62	0,04	0	33,2	63,26	30,85	3,65
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>22,23</b>	<b>20,81</b>	<b>91,23</b>	<b>659,68</b>	<b>8,326</b>	<b>36,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>105,14</b>	<b>106,42</b>	<b>205,5</b>	<b>6,704</b>
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая консервирован.	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	20	55,67	17,27	0,69
139	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	5,17	10,11	94,728	0,075	6,48	0,665	0	27	48,21	21,09	0,8
388	Котлеты рыбные	80	12,56	6,09	10,9	151,71	0,1	0,51	14,1	0,73	62,69	198,55	30,4	0,87
516	Макаронные изд. отварные	150	5,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	167,5	208,5	3,95
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>25,28</b>	<b>22,77</b>	<b>120,98</b>	<b>812,35</b>	<b>0,44</b>	<b>14,58</b>	<b>14,79</b>	<b>3,49</b>	<b>136,43</b>	<b>500,05</b>	<b>290,46</b>	<b>7,08</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>47,51</b>	<b>43,58</b>	<b>212,21</b>	<b>1472,03</b>	<b>8,76</b>	<b>50,75</b>	<b>14,83</b>	<b>3,83</b>	<b>241,57</b>	<b>606,47</b>	<b>495,96</b>	<b>13,79</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
50	Зеленый горошек консервир.	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,04	5,54	0	0	7,1	15,3	11,65	0,19
488	Птица тушенная в соусе с овощ.	100	10,681	6,822	12,08	150,07	0,214	7,34	0	0	119,6	206	69,86	3,0122
302	Каша гречневая вязкая	150	3,06	5,8	20,45	146,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	127,75	86,6	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>18,061</b>	<b>18,082</b>	<b>84,87</b>	<b>575,52</b>	<b>8,44</b>	<b>41,05</b>	<b>25,5</b>	<b>0,28</b>	<b>185,2</b>	<b>371,45</b>	<b>251,19</b>	<b>7,2362</b>
	<b>Обед</b>													
17	Салат из сол. (свежих) огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	8,06	16,94	0,37
149	Суп с крупой	200	3,34	6,46	20,58	112,68	0,06	10	0	0	20,3	222,5	26,5	0,78
451	Биточки мясные	80	15,65	15,58	17,7	256	0,05	0,02	43	0	54,5	20,3	132,9	1,62
541	Рагу овощное	150	5,52	3,52	22,45	151,45	0,06	0	21	0	4,86	21,12	37,17	1,11
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	0,02	4	0	0	14	8	14	0,6
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>30,48</b>	<b>29,68</b>	<b>114,48</b>	<b>804,81</b>	<b>0,23</b>	<b>17,35</b>	<b>64,00</b>	<b>0,37</b>	<b>114,99</b>	<b>310,10</b>	<b>237,11</b>	<b>5,07</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>48,54</b>	<b>47,76</b>	<b>199,35</b>	<b>1380,33</b>	<b>8,67</b>	<b>58,40</b>	<b>89,50</b>	<b>0,65</b>	<b>300,19</b>	<b>681,55</b>	<b>488,30</b>	<b>12,31</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b><u>Завтрак</u></b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	16	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
366	Запеканка из творога со сметаной	200/20	20,02	17,28	36,18	380,32	0,11	0,36	108	1,44	234	438,4	39,6	1,62
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	3,5	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>35,98</b>	<b>37,43</b>	<b>97,64</b>	<b>882,64</b>	<b>8,236</b>	<b>11,77</b>	<b>187,11</b>	<b>1,82</b>	<b>408,92</b>	<b>487,85</b>	<b>364,48</b>	<b>5,954</b>
	<b><u>Обед</u></b>													
70	Огурцы свежие (соленые)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,024	6	0	0	8,4	12	25,2	0,36
131	Рассольник домашний	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	12,7	41,6	53,32	0,87
394	Тефтели рыбные	80	16,44	9,29	12,56	199	0,08	0,12	23	0	62,69	198,55	133,1	1,2
520	Пюре картофельное и овощи тушеные	150	4,29	11	30,44	230	0,07	8,67	31	0	23,9	47,8	61,8	0,98
640	Кисель из ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	6,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>27,95</b>	<b>23,71</b>	<b>119,75</b>	<b>804</b>	<b>0,306</b>	<b>23,22</b>	<b>54</b>	<b>0,368</b>	<b>129,03</b>	<b>336,23</b>	<b>292,08</b>	<b>4,142</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>63,93</b>	<b>61,14</b>	<b>217,39</b>	<b>1686,64</b>	<b>8,542</b>	<b>34,99</b>	<b>241,11</b>	<b>2,188</b>	<b>537,95</b>	<b>824,08</b>	<b>656,56</b>	<b>10,096</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
70	Огурцы свежие (соленые)	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,036	15	0	0	8,4	12	15,6	0,54
374	Рыба, туш. в томате с овощами	100	14,87	10,85	16,53	208	0,1	3,35	0,01	0	32,11	79,77	38,46	0,96
520	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,45	146,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	86,6	1,01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>17,97</b>	<b>99,56</b>	<b>636,05</b>	<b>8,332</b>	<b>47,6</b>	<b>25,51</b>	<b>0,28</b>	<b>99,41</b>	<b>141,92</b>	<b>227,34</b>	<b>5,314</b>
78	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,018	4,032	0	0	39	19,8	36,474	1,062
124	Щи из свеж. капусты с картоф. со сметаной	200/15	1,4	3,91	6,79	98,8	0,05	14,77	0	0	28,6	17,8	38,1	0,64
462	Тефтели	120	18,85	15,6	34,1	393,7	0,2	0,89	0,73	0	30,15	49,17	73,68	3,1
516	Макаронные изд. отварные	150	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	12,98	67,5	3,6	0,18
613	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	0	2,4	0,8
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>26,35</b>	<b>23,52</b>	<b>129,33</b>	<b>928,76</b>	<b>0,33</b>	<b>20,77</b>	<b>0,73</b>	<b>0,37</b>	<b>130,09</b>	<b>184,39</b>	<b>163,85</b>	<b>6,37</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>48,74</b>	<b>41,49</b>	<b>228,89</b>	<b>1564,81</b>	<b>8,66</b>	<b>68,37</b>	<b>26,24</b>	<b>0,65</b>	<b>229,50</b>	<b>326,31</b>	<b>391,19</b>	<b>11,69</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	16	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша рисовая молочная с мас.сл.	150	3,4	2,96	30,83	161	0,03	0	20	0	3,5	5,9	29,4	0,36
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	132,05	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>23,11</b>	<b>92,29</b>	<b>663,32</b>	<b>8,16</b>	<b>11,41</b>	<b>99,11</b>	<b>0,38</b>	<b>306,97</b>	<b>55,35</b>	<b>354,28</b>	<b>4,69</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидоры свежие (соленые)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,024	6	0	0	8,4	39,9	25,2	0,36
139	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	5,17	10,11	94,728	0,075	6,48	0,665	0	27	48,21	21,09	0,8
451	Птица тушеная в соусе с овощами	100	3,39	5,22	13,06	117,8	0,18	4,65	0	0	30,46	28,24	69,74	1,62
302	Каша гречневая вязкая	150	19,255	17,38	52,6	432,74	5	23,67	1,07	0	44,83	128,17	48,79	2,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>29,38</b>	<b>28,88</b>	<b>136,07</b>	<b>919,87</b>	<b>5,32</b>	<b>41,88</b>	<b>1,74</b>	<b>0,37</b>	<b>124,45</b>	<b>274,64</b>	<b>178,02</b>	<b>6,07</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>48,74</b>	<b>51,99</b>	<b>228,36</b>	<b>1583,19</b>	<b>13,48</b>	<b>53,29</b>	<b>100,85</b>	<b>0,75</b>	<b>431,42</b>	<b>329,99</b>	<b>532,30</b>	<b>10,77</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
534	Капуста тушеная	150	5,52	3,52	22,45	151,45	0,06	0	21	0	4,86	21,12	37,17	1,11
451	Котлета мясная	80	15,65	15,58	17,7	256	0,05	0,02	43	0	54,5	20,3	132,9	1,62
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12
	Пряники (конд. изд.)	40	2,4	3,4	38,85	177,5	0	0	0	0	4,5	20,5	1	3
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>29,73</b>	<b>26,36</b>	<b>135,08</b>	<b>869,45</b>	<b>8,18</b>	<b>11,10</b>	<b>64,00</b>	<b>0,34</b>	<b>113,38</b>	<b>95,98</b>	<b>329,15</b>	<b>8,47</b>
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая (консер.)	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0	2,39	20	55,67	17,27	0,69
132	Рассольник ленинградский	200	3,6	5,09	16,54	127,4	0,08	6,03	0	0	12,8	21,12	50,64	0,75
388	Биточки рыбные	80	12,56	7,09	10,9	151,71	0,1	0,51	14,1	0,73	62,69	198,55	30,4	0,87
520	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,45	146,25	0,14	18,17	25,5	0	26,98	27,75	86,6	1,01
640	Кисель из ягод	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	4,16	9,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,82</b>	<b>23,92</b>	<b>114,76</b>	<b>777,42</b>	<b>0,40</b>	<b>33,05</b>	<b>39,60</b>	<b>3,49</b>	<b>143,81</b>	<b>337,37</b>	<b>203,57</b>	<b>4,05</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>54,55</b>	<b>50,28</b>	<b>249,84</b>	<b>1646,87</b>	<b>8,58</b>	<b>44,15</b>	<b>103,60</b>	<b>3,83</b>	<b>257,19</b>	<b>433,35</b>	<b>532,72</b>	<b>12,53</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b><u>Завтрак</u></b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	1,9	3	0	0
97	Сыр порциями	16	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	1
302	Каша геркулесовая молочная	150	3,4	2,96	30,83	161	0,03	0	20	0	3,5	5,9	29,4	0,36
693	Какао с молоком	200	3,52	2,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	8	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248
	<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>23,11</b>	<b>92,29</b>	<b>663,32</b>	<b>8,16</b>	<b>11,41</b>	<b>99,11</b>	<b>0,38</b>	<b>296,92</b>	<b>55,35</b>	<b>354,28</b>	<b>4,69</b>
	<b><u>Обед</u></b>													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	8,06	16,94	0,37
140	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	0,996	3,116	8,578	86,69	0,0497	1,46	0	0	11,72	29,5	11,38	0,388
371	Рыба припущеная	120	16,44	9,29	12,56	199	0,08	0,12	23	0	35	205,7	133,1	1,2
203	Картофель отварной	150	2,78	10	39,21	232,24	0,06	32,4	0	0,165	1,8	189,25	42,9	3,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>25,23</b>	<b>26,53</b>	<b>120,66</b>	<b>820,01</b>	<b>0,24</b>	<b>38,39</b>	<b>23,00</b>	<b>0,53</b>	<b>76,25</b>	<b>462,63</b>	<b>217,52</b>	<b>6,18</b>
	<b>Общий итог:</b>		<b>44,59</b>	<b>49,64</b>	<b>212,95</b>	<b>1483,33</b>	<b>8,40</b>	<b>49,80</b>	<b>122,11</b>	<b>0,91</b>	<b>373,17</b>	<b>517,98</b>	<b>571,80</b>	<b>10,87</b>